



Kuchař

Základní způsoby úpravy potravin

- Vaření** je tepelná úprava potravin vařící tekutinou (vodou, vývarem, polévkou, mlékem). Potravina je v tekutině úplně, nebo skoro úplně ponořena. Vložíme-li potravinu do vody v kouscích a ještě k tomu použijeme studenou vodu, získáme chutný vývar s velkým množstvím vylouhovaných látek. Chut' masa je horší. Chceme-li mít ale dobré maso (nebo jinou potravinu), vložíme ho do vroucí vody ve větších kusech. Vařit se dá také v páře.
- Dušení** je podobné vaření, ale potravina je jen ve velmi malém množství tekutiny. Velkou tepelnou roli zde hraje taky pára, která v hrnci neustále koluje. Nádoba musí být přiklopena pokličkou. Zpravidla přidáváme kromě vody také tuk. Nesmíme dusit na příliš prudkém plameni, jinak vydusíme veškerou vodu a vše připálíme. Proto také pravidelně podléváme.
- Pečením** působí na potravinu suché teplo z vyhřátých stěn trouby. Masité pokrmy obvykle vkládáme do předehřáté trouby, takže se na povrchu masa vytvoří kůrka, která zabrání unikání šťávy.
- Smažení** je tepelná úprava potravin v rozpáleném omastku. Smažené kousky přijímají velkou část tuku, na němž smažíme.
- Polévky**
- vývary** masové - vyvaříme rozkrájené maso nebo kosti ve vodě a dochutíme
zeleninové - vyvaříme zeleninu
- mléčné** přidává se mléko nebo sметana



Přílohy

- brambory** vařené (vaříme na menší kousky nakrájené ve slané vodě)
kaše (uvaříme brambory a společně s mlékem a máslem je rozšťoucháme)
- knedlíky** bramborové (uvaříme brambory ve slupce, rozmačkáme a přidáme hrubou mouku, vajíčko a sůl, vypracujeme do tvaru šišek, vložíme do vroucí vody a za občasného míchání vaříme asi 20-25 minut)
houskové (vypracujeme těsto z hrubé mouky, rozdrobeného droždí, teplého mléka s rozšlehaným vejcem, nakrájeného rohlíku a necháme asi 30-45 minut kynout. Poté vaříme v šiškách.)
- těstoviny** vaříme ve slané vodě za občasného míchání asi 15-20 minut
- rýže** ve varných sáčcích nebo jen tak vaříme do měkkka, ne rozvařena

Omáčky

- hnědé** osmahneme maso na cibulce či jiné zelenině, podlijeme a podusíme, scedíme, zahustíme moukou a dochutíme)
- smetanové** stejný postup + zahustíme moukou rozkvedlanou ve mléce či smetaně